



**Universidad Nacional Mayor de San Marcos**

**Universidad del Perú. Decana de América**

**Facultad de Medicina**

**Escuela Profesional de Nutrición**

**Relación entre el estilo de vida y el estado nutricional  
en conductores de una empresa de transporte público  
urbano de Lima**

**TESIS**

**Para optar el Título Profesional de Licenciada en Nutrición**

**AUTOR**

**Yesica Yaneth TENORIO MENDEZ**

**ASESOR**

**Yadira Lilia CAIRO ARELLANO**

**Lima, Perú**

**2018**



Reconocimiento - No Comercial - Compartir Igual - Sin restricciones adicionales

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

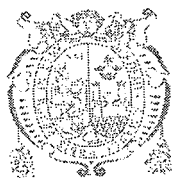
Usted puede distribuir, remezclar, retocar, y crear a partir del documento original de modo no comercial, siempre y cuando se dé crédito al autor del documento y se licencien las nuevas creaciones bajo las mismas condiciones. No se permite aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros a hacer cualquier cosa que permita esta licencia.

## Referencia bibliográfica

---

Tenorio Y. Relación entre el estilo de vida y el estado nutricional en conductores de una empresa de transporte público urbano de Lima [Tesis de pregrado]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Medicina, Escuela Profesional de Nutrición; 2018.

---



**Universidad Nacional Mayor de San Marcos**  
Universidad del Perú. Decana de América  
Facultad de Medicina



**Escuela Profesional de Nutrición**

"Año del Centenario del Museo de Historia Natural y de la Revista  
Anales de la Facultad de Medicina"  
"Año del Diálogo y la Reconciliación Nacional"

1234

**ACTA DE EXAMEN DE TITULACIÓN  
MODALIDAD DE SUSTENTACIÓN DE TESIS**

Conforme a lo estipulado en el artículo 45° de la Ley Universitaria 30220, el Jurado de Sustentación nombrado por el Comité de Gestión y la Dirección de la Escuela Profesional de Nutrición, conformado por las siguientes Docentes:

**Presidente:** Mg. Jovita Silva Robledo de Ricalde

**Miembros:** Lic. Lilia Teodosia Ponce Martell

Lic. Enriqueta Estrada Menacho

**Asesora:** Ing. Yadira Lilia Cairo Arellano

Se reunió en la ciudad de Lima, el día jueves 04 de octubre del 2018, para proceder a evaluar la **Sustentación de Tesis para Optar el Título Profesional de Licenciada en Nutrición** de la bachiller:

**Yesica Yaneth Tenorio Mendez**

Código de Matricula N° 13010622

**Tesis: «Relación entre el estilo de vida y el estado nutricional en conductores de una empresa de transporte público urbano de Lima»**  
(Aprobado con RD N° 0467-D-FM-2017)

La mencionada bachiller aprueba el examen de titulación, mediante la modalidad de sustentación de tesis, obteniendo la calificación de:

Diecisiete (En letras)

Estando de acuerdo con la presente acta, el Jurado de Sustentación firma en señal de conformidad.

Mg. Jovita Silva Robledo de Ricalde  
Presidente

Lic. Lilia Teodosia Ponce Martell  
Miembro

Lic. Enriqueta Estrada Menacho  
Miembro

Ing. Yadira Lilia Cairo Arellano  
Asesora



## RESUMEN

**Introducción:** Existen actividades laborales que se encuentran más expuestas a desarrollar las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), debido a los inadecuados estilos de vida que practican. Los conductores, son la población que, por sus condiciones laborales, se encuentran más expuestos a practicar hábitos alimentarios inadecuados, deficiente actividad física, consumo de alcohol y droga; y, deficiente horas de sueño nocturno; siendo estas las principales causas de los altos índices de sobrepeso y obesidad. **Objetivo:** Determinar la relación entre el estilo de vida y el estado nutricional en conductores de una empresa de transporte público urbano. **Diseño:** Estudio con enfoque Cuantitativo, no experimental, correlacional y transversal. **Lugar:** Empresa de Transporte público urbano “Santa Cruz” en Carabaylo. **Participantes:** Conductores varones con edades comprendidas entre 18-65 años. **Intervención:** Se estudió 60 conductores. La evaluación del Estilo de vida se hizo mediante la aplicación del cuestionario “Estilo de vida saludable” y el diagnóstico del estado nutricional se determinó mediante el Índice de masa corporal (IMC), Circunferencia de cintura (CC), Grasa corporal y visceral. **Análisis de datos:** Promedios, desviaciones estándar, frecuencias, porcentaje, prueba Spearman. **Resultados:** Se halló relación entre El estilo de vida y Circunferencia de cintura ( $p=0.037$ ). El 60% de conductores presentan un Estilo de vida no saludable; En cuanto al estado nutricional el 37% presenta sobrepeso y 58% obesidad, con relación a la circunferencia de cintura se encontró que el 25% presenta riesgo cardiovascular “Alto” y un 62% “Muy alto”, así mismo se determinó, altos porcentaje de grasa corporal y grasa visceral. **Conclusiones:** Se encontró correlación significativa entre El estilo de vida y la circunferencia de cintura, pero no para Estilos de vida con IMC, Porcentaje de grasa corporal, Grasa visceral.

Palabras claves: Estilo de vida, índice de masa corporal, circunferencia de cintura, grasa corporal, grasa visceral, conductores.

## ABSTRACT

**Introduction:** There are work activities that are more exposed to developing chronic non-communicable diseases (CNCD), due to the lifestyles they practice. The drivers are the population that due to their working conditions is more exposed to improper eating habits, lack of physical activity, alcohol and drug consumption, deficient hours of nocturnal sleep; these being the main causes of the high rates of overweight and obesity. **Objective:** To determine the relationship between lifestyle and nutritional status in drivers of an urban public transport company. **Design:** Study with a quantitative, non-experimental, correlational and transversal approach. **Place:** Public transport company "Santa Cruz" in Carabayllo. **Participants:** Male drivers aged between 18-65 years. **Intervention:** 60 drivers were studied. The evaluation of the lifestyle was made by applying the questionnaire "Healthy lifestyle" and the diagnosis of nutritional status was determined through the Body Mass Index (BMI), waist circumference (CC), body fat and visceral. **Data analysis:** averages, standard deviations, frequencies, percentage, Spearman test. Results: Relationship between lifestyle and waist circumference was found ( $p = 0.037$ ). 60% of drivers have an unhealthy lifestyle; In terms of nutritional status, 37% were overweight and 58% were obese. In relation to waist circumference, 25% had "High" cardiovascular risk and 62% "Very high", as well as a high percentage. of body fat and visceral fat. **Conclusions:** A significant relationship was found between lifestyle and waist circumference, but not for Lifestyles with BMI, body fat percentage, visceral fat.

**Key words:** Lifestyle, body mass index, waist circumference, body fat, visceral fat, drivers.